

곡성군 정신건강복지센터, '마음건강 청춘학교' 눈길

고령자들의 증상 관리·회복 위한 정신 건강 프로그램 및 자조모임

참여자들 서로 경험·고충·감정 공유할 수 있도록 모임 형태 운영

곡성군 정신건강복지센터가 노인 정신건강 위험군을 대상으로 '마음건강 청춘학교'를 운영했다고 밝혔다.

마음건강 청춘학교는 우울, 불안, 수면장애 등을 겪고 있는 고령자들의 증상 관리 및 회복을 위한 정신 건강 프로그램이자 자조모임이다. 지난 5월 10일부터 11월 24일까지 총 7차례에 걸쳐 프로그램을 진행했다. 프로그램 실시 후에는 참여자들이 서로의 경험과 고충, 감정을 공유할 수 있도록 자조모임을 운

영했다. 이를 통해 참여자들은 서로 간 친목을 쌓고 공감대를 형성해 각자가 건강하고 행복한 삶을 영위할 수 있도록 지지하는 역할을 하고 있다.

참여자들은 그동안 장흥 통합치유센터와 우드랜드 방문, 천연 아로마를 이용한 생활 세제 만들기 등 심신의 안정을 찾는 다양한 프로그램에 높은 만족감을 표했다. 또한 긍정의 의사 소통과 위기 대처법 교육, 웃음 치료 등을 통해 스스로 마음 건강을 돌볼 수 있

는 방법을 배우기도 했다.

마음건강 청춘학교에 참여했던 오곡면 H(85세) 씨는 "심리적 안정감을 되찾고, 같은 어려움이 있는 회원들과 이야기하면서 많은 위안을 얻을 수 있었다."라고 말했다.

곡성군정신건강복지센터 관계자는 "노년기 어르신들의 마음 건강을 위해 다양한 프로그램을 개발해 지속적으로 서비스를 제공하겠다."라고 밝혔다. 정신건강 서비스에 대한 자세한 사항은 곡성군정신건강복지센터



(061-363-9917)로 문의하면 된다. 곡성-양혜영기자

구례군 지사협, 여성행복꾸러미 전달



구례군지사협사회보장협의체는 최근 여성행복꾸러미를 만들어 취약계층 여성 43명에게 전달했다고 밝혔다.

이번 행사는 전남사회복지공동모금회가 후원하는 2022 나눔문화확산지원사업(부제:

THE 나눔)의 일환으로 위생용품 국가지원을 받는 청소년을 제외한 장애인이나 복지사각지대의 여성에게 경제적으로 부담이 될 수 있는 위생용품을 지원함으로써 여성 복지와 권익을 향상하기 위해 추진되었다.

이날 임재신 민간위원장을 비롯하여 7명의 대표협의체 위원들이 참석하여 생리대 등 여성용품 9종을 담은 꾸러미를 포장하였으며 정성스럽게 포장한 꾸러미는 읍·면사무소를 통해 대상자에게 전달되었다.

꾸러미를 전달받은 구례읍 김 모 씨는 "매달 필수적으로 써야 하는 위생용품에 대한 비용도 저소득층에게는 큰 부담이 되는데 꾸러미가 큰 도움이 되었다"라고 감사의 인사를 전했다. 구례=박진호기자

여주시 '이순신안경', 시전동에 취약계층 어르신 돋보기 후원



여주시 이순신안경이 최근 시전동주민센터를 방문해 취약계층 어르신을 위한 돋보기 50점(100만원 상당)을 전달했다.

돋보기가 없는 취약계층 어르신 50명 우선 지원

이번 후원은 평소 눈이 침침해 일상생활에 어려움을 겪는 어르신들을 위해 시전동 지역 사회보장협의체(위원장 송재열)에서 연계해 마련됐다.

후원된 돋보기안경은 관내 저소득 어르신 중 돋보기가 없는 어르신 50명에게 우선 지원될 예정이다.

서금일 이순신안경 대표는 "어르신들이 편안히 생활하실 수 있도록 도움을 드리게 되어 기쁘다. 앞으로도 지속적인 나눔으로 고객들께 받은 사랑을 보답하는 이순신안경이 되겠

다"고 전했다.

차주민 시전동장은 "어려운 시기임에도 선뜻 안경을 후원해주신 따뜻한 마음에 감사드립니다. 도움의 손길들을 모아 모두가 행복하고 살기 좋은 시전동을 만들기 위해 더욱 노력하겠다"고 말했다.

한편, 이순신안경은 지난 2019년부터 초등학생과 취약계층 대상 무료 안경나눔, 사랑의 빵 나눔행사 등 이웃사랑을 꾸준히 실천해오고 있다. 여수=김현근기자

순천시, 동절기 혈액확보 위한 '사랑의헌혈'

순천시는 혈액 수급 위기'관심'단계에 따라 동절기 혈액 확보를 위해 28일 순천 시청 앞에서 대한적십자사 전남혈액원과 함께 헌혈을 실시했다.

시는 최근 코로나 대유행이 예견됨에 따라 헌혈 참여자 수 감소를 우려하고 있다. 적정 혈액 보유량 기준은 일평균 5일분이지만 이 기준을 웃돌거나 채 넘지 못하는 경우가 비일비재하기 때문에 혈액 수급에 집중적인 관리 및 관심이 필요하다.

헌혈은 만 16세 이상부터 가능하며, 본인 확인 절차가 필수적이므로 사진 및 주민등록번호가 나와 있는 신분증을 꼭 지참해야 한다.

헌혈은 안전을 위해 검사와 문진을 통해 적



격자에 한해 진행하며, 코로나19 백신 접종자는 접종 일로부터 7일 후, 코로나19 확진자는 완치(격리 해제) 일로부터 10일 후 헌혈이 가능하다. 순천=김승호기자

나주시, 새마을부녀회 '사랑애킴장나누기' 행사 개최

새마을부녀회원 100여명 맛·정성 담긴 7천포기 김장김치 나눔

나주시 새마을부녀회원들이 올해도 손맛과 정성이 담긴 김장김치를 어려운 이웃과 나눴다.

나주시는 지난 25일 시민회관 주차장 일원에서 새마을부녀회 주관으로 '사랑애킴장나누기' 행사를 가졌다고 밝혔다.

김장에는 읍·면·동 부녀회원 100여명이 참여했다. 윤병태 시장도 부녀회원들을 도와 소외계층을 위한 나눔 손길에 힘을 보탰다.

부녀회원들은 이번 김장 나눔을 위해 사흘 전부터 배추절임과 김장 재료를 다듬고 손질해 양념을 준비했으며 이날 오전 8시 30분부터 오후 2시까지 6시간 동안 7천여 포기에 달하는 싱싱한 김치가 담겨졌다.

1000여박스에 나눠 담긴 사랑애킴장김치는 연말연시 복지시설, 마을회관, 취약계층 가구에 전달될 예정이다.

김순례 부녀회장은 "부족 쌀쌀해진 날씨 속에서도 어려운 이웃을 위해 지난 사흘 간 김장나눔에 동참해준 부녀회원 가족들의 정성에 감사드립니다"라며 "회원들의 소소한 정성이 한데 모여 이웃들에게 커다란 희망이 되길 바란다"라고 소감을 전했다.

윤병태 나주시장은 "김치를 버무리면서 부녀회원들과 나누는 정감어린 담소에 잠시나마 일상 속 남편으로 돌아간 기분이었다"라며 "코로나19 재유행과 추운 겨울에 더 힘들고 어려운 시기를 겪고 있는 분들에게 전라도 나주 어



머니들의 손맛이 담긴 김장김치가 위로와 기쁨의 선물이 될 것"이라고 말했다. 나주=송준표기자

"생활소식을 알려드립니다"

안 내

- ▲한국노총 중앙법률원 전남상담소=(061-792-0362) 한국노총 순천노동상담소 (061-721-7363) 한국노총 여수 상담소 (062-685-5293)
- ▲호남해바라기아동센터 시스템 무상제공=13세 아동 및 정신 지체 장애인대상 긴급구조, 상담, 의료 심리치료 (062-232-1375)
- ▲생활상담 연구원 무료 방문, 전화, 온라인 상담=개인,주부,가족폭력,성,청소년 고민 등 (062-363-5599)
- ▲알코올상담 서비스 실시=인광알코올상담센터 무료 알코올 상담=술로인해 고통받는 사람 상담 및 교육 정보제공 (222-5666)
- ▲국가인권위원회 광주지역 사무소 인권상담=월~금요일 오전9시~오후5시 (일반전화 국번없이 1331, 전화 062-1331)
- ▲월 연탄 100장 기증 회원, 연탄배달회원 (연10회)=1년 내내 자동이체 후원자,전남 거주자, 광주 장애인 사랑봉사회 연탄 100장으로 봉사 광주본부 (522-8909)
- ▲찾아가는 장애인 생활체육서비스=장애인 체육 동호인 및 선수를 모집 광주광역시 장애인 체육회 상담전화(1577-7976)
- ▲빛고을 한사랑 회원모집=광주전남 전북 지역에 거주하는 제주출신 환영합니다. 문의 (062-374-5885, 010-2444-4500)
- ▲남녀 배구회원 수시모집=수시 (매주 월, 수,금,토요일) 광주 북구 일곡동 일동중학교 문의 (011-612-2112)
- ▲영상과 브레인 회원 모집=시나리오 (8mm) 스티디 그룹, 읍저버, 드라마(구성작가) 등 공동 창작활동 관심있는사람, 20~30대 응모가능, 40대는 경력자
- ▲빛고을 한사랑 회원 모집=영아일 및 지적장애시설 봉사에 뜻이 있는 20세 이상 남녀 (010-9974-9390, 문자환영)
- ▲평동지역아동센터(공부방) 직원,자원봉사자 모집=사회복지사 자격증 소지자로 미술,만들기 등 예능에 소질있는분, 문의 062-363-5599
- ▲푸른복지문화센터회원=댄스 스포츠, 웰트, 팝 062-531-1769
- ▲광주지방보훈청 제대군인지원센터=중·장기복무 제대군인 소송 분쟁서비스 지원 (132,1577-8339)
- ▲광주·전남 MC품바 회원 모집=품바 배우실분(010-4624-8787)
- ▲신용사회만들기 시민연합 무료 채무상담=많은 채무로 고통받고 있는 사람들이나 신용불량자들의 신용회복을 위해 채무상담 매주 월~금 오후 5시. (062-226-9001~2)
- ▲종합민요사랑모임 회원=민요를 사랑하며 사회봉사에 뜻이 있는 45세 이상 남녀 (019-601-6989)
- ▲신용사회만들기 무료 채무상담=월~금 오후 5시 (062-226-9001~2)
- ▲국가인권위원회 광주지역 사무소 인권상담 (일반전화 국번없이 1331)
- ▲오치종합사회복지관 결혼이주여성 한글교실 회원 모집=초급반: 화,수요일 중급반: 월,수,금요일 수강료 무료 문의 (062-267-3700)
- ▲푸른복지문화센터회원=댄스 스포츠, 웰트, 팝 062-531-1769
- ▲광주지방보훈청 제대군인지원센터=중·장기복무 제대군인 소송 분쟁서비스 지원 (132,1577-8339)
- ▲광주·전남 MC품바 회원 모집=품바 배우실분(010-4624-8787)
- ▲신용사회만들기 시민연합 무료 채무상담=많은 채무로 고통받고 있는 사람들이나 신용불량자들의 신용회복을 위해 채무상담 매주 월~금 오후 5시. (062-226-9001~2)
- ▲종합민요사랑모임 회원=민요를 사랑하며 사회봉사에 뜻이 있는 45세 이상 남녀 (019-601-6989)
- ▲신용사회만들기 무료 채무상담=월~금 오후 5시 (062-226-9001~2)
- ▲국가인권위원회 광주지역 사무소 인권상담 (일반전화 국번없이 1331)
- ▲제주특별자치도민회원 모집=광주 전남 전북 지역에 거주하는 제주출신 환영합니다 문의 (063-374-5885, 010-2444-4500)
- ▲국가인권위원회 광주지역 사무소 인권상담 (일반전화 국번없이 1331)
- ▲오치종합사회복지관 결혼이주여성 한글교실 회원모집=초급반: 화,수요일 중급반: 월,수,금요일 수강료 무료 문의 (062-267-3700)